

# 2024年度から、乳がん検診の対象年齢が変わります

●超音波検査・・・30歳以上の女性 ●マンモグラフィ検査・・・40歳以上の女性

40歳以上の女性：補助を受けられるのは、超音波検査またはマンモグラフィ検査どちらかです。

29歳以下は補助金制度の対象になりません。

## Q どうして年齢制限ができたのですか？

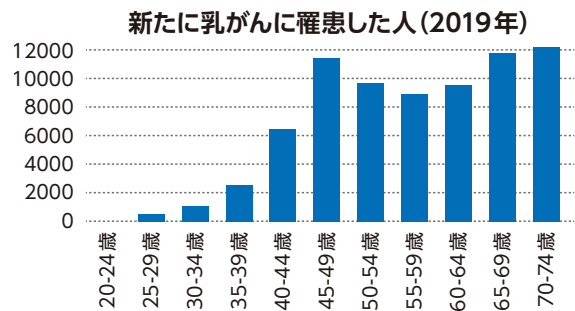
(補助を受けられるのは、1年にどちらか1回です)

※29歳以下は補助金対象になりません

A

国の推奨するがん検診は、死亡率減少効果が確認されていて、検査を受けることのメリットがデメリットを上回る年齢・頻度・検査方法となっています。乳がん検診の場合は、40歳以上2年に1回のマンモグラフィ検査です(39歳以下には推奨されていません)。東芝健保の検診も国の推奨に準じることとしました。

超音波検査は死亡率減少効果が確認されていないため国の推奨には入っていませんが、東芝健保では、顧問医の先生にご相談し、希望する方は30歳から受診可能としました。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

## Q 20代は何もしなくてもいいですか？

A

若い方も含めた全ての年齢の女性に、乳がん早期発見の手段として「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。乳がんの発見の約半数は「自己発見」です。日頃からご自身の乳房を意識し、変化を感じたら乳腺外科・乳腺外来のクリニックを受診してください。

## 乳がんの早期発見に有効な **ブレスト・アウェアネス**

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」です。

- 若年性乳がんや遺伝性乳がん、家族性乳がんの早期発見にも有効と考えられます。
- 検診と検診の間に急速に増大する進行の早い乳がんを発見することができます。



### ブレスト・アウェアネスの【4つのポイント】

- ① ご自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳房の状態に日頃から関心を持ち、変化を感じたら、がん検診の期日を待たずに、速やかに医師に相談(乳腺外科、乳腺外来を受診)しましょう。

### 乳房のチェック方法

着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触ってみましょう。乳がんをみつけようと構えず、自分の乳房の感じや月経周期による変化を知っておくことが重要です。



### チェックすべき乳房の変化

- しこり(乳房やわきの下)
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪の皮膚のただれ・びらん
- 皮膚のへこみやくぼみ
- 乳房の痛み

### 参考サイト

#### ブレスト・アウェアネスのすすめ

ブレスト・アウェアネス関連の詳しい情報が載っています



<https://breastcs.org/information/self/>

#### TOKYO#女子けんこう部

イラスト入りで乳がん検診のメリット・デメリットなどもわかりやすく載っています



<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkoku/nyugan/>